FOTBAL

In ajutorul antrenorilor și instructorilor

Indicații metodice privind etapa precompetițională a perioadei pregătitoare

— Obiectivul principal al etapei îl constituie îmbunătățirea pregătirii fizice speciale, perfecționarea procedeelor tehnice specifice posturilor și pregătirea tactică de ansamblu.

— Pregătirea teoretică se va face concomitent cu pregătirea tactică a echipei. Se va studia — pe capitole — orientarea de joc, care trebuie aplicată prin mijloace practice în antrenament și în jocuri.

— În lecțiile de antrenament vor fi fixate sarcini puține. Exercițiile vor fi cît mai simple, corespunzătoare cerințelor antrenamentului respectiv, avînd la bază multe repetări. Antrenorii vor căuta ca pregătirea jucătorilor să se facă prin exerciții pe cît posibil asemănătoare condițiilor de joc.

— **În ceea ce privește desăvîrșirea pregătirii tehnice, aceasta trebuie să aibă la bază o temeinică individualizare.**

Remedierea deficiențelor nu poate fi realizată, iar execuțiile cu piciorul sting, trasul la poartă cu capul în luptă cu un adversar, trasul la poartă direct, centrările din viteză, pasele la distanțe mari, preluările combinate cu mișcări înșelătoare nu pot fi restabilite și perfecționate decît pe baza unei atente individualizări și a lucrului individual.

— **Ciclurile de antrenament din această etapă precompetițională sînt asemănătoare cu cele din perioada competițională.**

— În ce privește intensitatea antrenamentelor, aceasta trebuie în așa fel gradată încît la două antrenamente să fie maximă, iar la restul antrenamentelor din ciclul săptămînal — medie.

— Jocurile de pregătire se vor face cu adversari diferiți. La început cu adversari din categorii inferioare, apoi — treptat — din categorii superioare, cel puțin egali. În jocurile pregătitoare (de școală și verificare) se va pune accent deosebit pe: ieșirea organizată din apărare în atac, cursivitatea acțiunilor de atac și finalizarea lor, respectarea sarcinilor defensive ale mijlocașilor etc.

— Pe toată durata etapei precompetiționale, dozarea efortului se va face cu multă atenție. Antrenorii vor colabora cu medicii. Aceștia vor face controale periodice și sondaje la antrenamente, mai ales la jucătorii cunoscuți ca fiind mai puțin rezistenți la eforturi mari.

Știri, rezultate

CUPLAJ — AZI ÎN GIULEȘTI

În cadrul pregătirilor echipelor, astăzi pe stadionul din Giulești sînt programate — după cum am anunțat — două întîlniri în cadrul unui cuplaj:

Ora 13,30: *Rapid tineret — Dinamo Obor* (echipa Carpați Sinaia, care fusese solicitată, a renunțat la această întîlnire).

Ora 15,30 : *Rapid — Lotul de juniori U.E.F.A.*

Echipele vor alinia formații complete. Lotul de juniori, de pildă, va juca în următoarea alcătuire: *Suciu — Ivăncescu, Petescu, Măndoiu — Gergely, Cicu — Avram, Panait, Pavlovici, Bitlan, Hajdu.* Rezerve: *Adamache, Pal, Jamaischi, Pleșa, Năstureascu și Voinea.* Marți, lotul de juniori a jucat cu Progresul tineret și a cîștigat cu 6–3 (4–3).

DUMINICĂ, NOI JOCURI DE VERIFICARE

Meciurile de antrenament publice vor continua duminică.

Petrolul Ploiești, de pildă, care azi joacă la două porți cu echipa sa de tineret, duminică va primi vizita echipei Poiana Cîmpina, liderul seriei I a categoriei B. Partida va avea loc pe terenul Raf. 6 din Ploiești.

Formațiile bucureștene Rapid, Dinamo și Progresul, de asemenea, vor susține jocuri publice.

Rapid va întîlni pe Dinamo Bacău în Giulești (ora 11), avînd în deschidere meciul Rapid tineret — Metalul București (ora 9).

Dinamo se va deplasa la Constanța, unde se va antrena în compania Farului, liderul seriei a II-a din categoria B.

Progresul își va supune ambele formații unei noi verificări, pe terenul „Vulcan": cea de tineret va întîlni pe Flacăra roșie București, iar prima garnitură urmează să joace cu Dinamo Obor (partida nu a fost încă definitiv perfectată).

În sfîrșit, lotul de juniori U.E.F.A. va evolua din nou la Brașov. Adversar: Steagul roșu.

VOR SĂ CONFIRME COMPORTAREA DIN TOAMNĂ...

Dornici de a confirma buna comportare din turul campionatului, fotbaliștii de la Carpați Sinaia se antrenează cu asiduitate, sub conducerea antrenorului Ioachim Moldoveanu.

Lotul echipei este următorul: *Cojocaru, Panturu, Oanță, Vîlceanu, Rădulescu, Papadopol, Ispas, Bucur, Tatomir, Dulamă, Hagivrete, Zangor, Horvath, Dumitriu, Petrescu, Decu, Focșeneanu, Feldman*

VICTOR ZBARCEA-coresp.

Fotbaliștii de la Jiul Petroșeni își continuă pregătirile, în vederea returului, în aer liber, indiferent de starea timpului. Ei pot fi văzuți pe stadionul din Petroșeni făcînd antrenamente fie de condiție fizică, fie de tehnică individuală. În pregătirile lor, ei folosesc diferite mijloace, printre care exercițiile la aparatele ajutătoare.

În fotografie: jucătorii Jiului fac exerciții de alergare peste obstacole (porți mici).

Foto: Gh. Amuza

TENIS

Întrecerile „Cupei de iarnă" continuă

Dintre partidele de tenis desfășurate marți și miercuri în cadrul competiției „Cupa de iarnă", singura care a oferit un spectacol mai bun a fost cea care a opus pe Burcescu lui Ilie Năstase. Victoria a revenit primului cu 6–3, 6–4, după numeroase schimburi de mingi de un nivel tehnic satisfăcător. Învinsul a dat o replică viguroasă lui Burcescu, arătîndu-se într-un simțitor progres. În rest, au fost meciuri neinteresante, fie din cauza jocului slab al unor sportivi (Bardan, Julieta Namian), fie din cauza diferenței mari de valoare dintre competitori (Bosch — Neagu, Eleonora Roșianu — Gabriela Voinescu, Cristina Doboșiu — Carla Klahre.

Iată cîteva rezultate: SIMPLU BARBAȚI, *turul I:* Bardan — C. Constantin 6-1, 6-1, C. Popovici — Budoiu 6-3, 1-6, 6-3, Andreescu — Preda 5-7, 9-7, 9-7, Mita — Cristescu 6-0, 6-1, Cruceanu — Dimache 6-3, 6-3, *turul II:* D. Viziru — R. Niculescu 6-3, 6-2, Bosch — Neagu 6-1, 6-1, Bardan — C. Ionescu 6-1, 6-3; SIMPLU FEMEI, *turul I:* Julieta Namian — Doina Ioanid 6-2, 6-0, Eleonora Roșianu — Gabriela Voinescu 6-0, 6-1, Cristina Doboșiu — Carla Klahre 6-1, 6-1.

Astăzi, întrecerile continuă între orele 8 și 13, iar mîine între orele 8 și 20. Toate meciurile au loc în sala de sport din calea Plevnei nr. 114.

CALARIE

Etapa a doua a „Cupei de iarnă"

În zilele de 9, 10 și 11 februarie va avea loc cea de a doua etapă a „Cupei de iarnă" rezervată călăreților bucureșteni. Vor participa sportivii de la Dinamo, Știința și Steaua București. Competiția se va desfășura în manejul închis al clubului Steaua din Calea Plevnei, colț cu strada Șt. Furtună.

PRONOSPORT

Vă prezentăm concursul nr. 6, al cărui program cuprinde trei meciuri din campionatul R.P. Bulgariei și nouă din campionatul italian, adică la fel ca și cel de duminica trecută:

I. **Levski Sofia — Spartak Plovdiv.** Spartak, jucînd duminica trecută la Plovdiv, a dispus de liderul campionatului, TDNA, ceea ce demonstrează că echipa este în formă. În schimb, Levski a pierdut la limită (1—2) meciul de la Varna. De data aceasta însă, jucînd pe teren propriu, Levski va căuta să obțină victoria.

II. **Lokomotiv Plovdiv — Lokomotiv Sofia.** Un derbiu în... familie. Indicăm un „X", dar și victoria gazdelor este posibilă.

III. **Marek St. Dimitrovo — Slavia Sofia.** Cu toate că echipa gazdă deține „lanterna", ea a început returul printr-o victorie în deplasare (1—0 cu Beroe). Pronostic: 1, x.

IV. **Spal. — Internazionale.** Oricît ar atîrna de greu în balanță avantajul terenului, Spal poate obține de la Inter, în formă actuală a acesteia, cel mult un punct.

V. **Catania — Juventus.** Pronostic: x, 1.

VI. **Padova — Sampdoria.** Un meci în care ambele echipe au șanse la victorie. Pronostic: 1, 2.

VII. **Atalanta — Bologna.** Bologna poate scoate un „X" la Bergamo. Prima șansă însă, o are tot Atalanta.

VIII. **Fiorentina — Palermo.** Pronostic: „1".

IX. **Torino — Udinese.** Pare-se că echipa din Udinese a început să se împace cu gîndul retrogradării. Nu poate spera nimic la Torino: pronostic „1".

X. **Roma — Lecco.** Alt solist în perspectivă. Pronostic: „1".

XI. **Mantova — Lanerossi.** Mantova joacă bine pe teren propriu. Lanerossi poate obține cel mult un meci egal.

XII. **Milan — Venezia.** În tur, la Venezia, milanezii au pierdut. Acum șansele sînt de partea gazdelor: pronostic „1".

PRONOEXPRES

La tragerea specială Pronoexpres Nr. 6 din 7 februarie 1962 au fost extrase din urnă următoarele numere:

PRIMA EXTRAGERE:
16 36 26 15 22 3
Numere de rezervă: 12 24
A DOUA EXTRAGERE:
25 40 36 6 46 20
Numere de rezervă: 24 31
Fond de premii: 1.080.505

Tragerea următoare va avea loc miercuri 14 februarie 1962 în București, str. Doamnei nr. 2, ora 19.

NE SCRIU JUCĂTORII

M-am convins de importanța și rolul pregătirii fizice multilaterale

Problema pregătirii fizice multilaterale a sportivilor ocupă un loc important în preocupările tehnicienilor noștri. Rezultatele de răsunet mondial obținute de sportivii sovietici, precum și de sportivii noștri în unele discipline, se datoresc și unei ridicate pregătiri fizice multilaterale. Nu întîmplător colegiul central al antrenorilor de fotbal acordă o deosebită importanță pregătirii fotbaliștilor în această direcție, pentru a face față cerințelor jocului modern. Realitatea și cerințele fotbalului nostru au impus această schimbare în metodica pregătirii echipelor. Unii jucători nu au înțeles sau nu vor să înțeleagă nici astăzi necesitatea acestei pregătiri, care dezvoltă o capacitate ridicată de lucru a organismului, ajută la întărirea calităților psihice (perfecționarea proceselor de percepție și reprezentare, de gîndire și de imaginație). Obișnuiți cu un alt regim de antrenament — mai ușor, mai comod —, care nici pe departe nu mai corespunde cerințelor actuale ale fotbalului modern, se plîng că durata antrenamentelor ar fi prea mare, că numărul lor ar întrece... puterile lor etc., etc. În realitate, din cauza unei atitudini refractare sau de comoditate față de o cantitate sporită de muncă, organismul lor nu-i pregătit pentru un efort susținut necesar unui antrenament de durată sau intens. La o asemenea capacitate de lucru se ajunge printr-o prealabilă și temeinică pregătire fizică multilaterală.

Personal m-am convins de importanța și contribuția pregătirii fizice multilaterale. În timpul cît am fost student la Institutul de Cultură Fizică, pregătirea pe care o efectuam prin practicarea altor discipline sportive mi-a asigurat baza activității. Lecțiile regulate de gimnastică, atletism, înot, schi, ca și cele de jocuri sportive (baschet, handbal, volei) au contribuit la formarea multor deprinderi motrice, ușurîndu-mi însușirea elementelor de tehnică și tactică, fapt care a dus implicit la ridicarea măiestriei sportive. De asemenea, mi-am dat seama că această activitate multilaterală ridică la un nivel înalt calitățile fizice. Mijloacele folosite în lecțiile de antrenament din atletism, gimnastică și jocuri sportive au dus la o îmbunătățire continuă a vitezei și forței.

Pregătirea fizică multilaterală trebuie să constituie o preocupare permanentă. Ea nu se întrerupe, așa cum se întîmplă în multe cazuri, sau nu începe numai în perioada pregătitoare. Întreruperea pregătirii fizice multilaterale face ca anumite deprinderi și calități fizice să-și piardă din valoarea lor. De aceea majoritatea echipelor noastre au luat un start slab în campionatul 1961—1962. Faptul că în concediu jucătorii au trecut la o odihnă totală, întrerupînd pregătirea lor, a determinat o scădere vizibilă a formei majorității jucătorilor. Aceștia și-au pierdut din rezistență, suplețe, viteză și — ca o consecință — și din valoarea tehnică și tactică, iar jocurile au avut un nivel calitativ scăzut.

În prezent, sîntem cu toții în plină activitate pentru începerea returului campionatului de fotbal. Fiecare ne-am dat seama cît de bine am suportat primele pregătiri în sală sau în aer liber, fără febră musculară, fără rețineri la anumite mișcări. Deci, cu o capacitate mărită de lucru. Aceasta se datorește faptului că în perioada de tranziție activitatea nu s-a întrerupt, dimpotrivă, au fost respectate mai mult ca oricînd sarcinile acestei perioade. În acest an — în vacanța de iarnă — majoritatea echipelor noastre au continuat pregătirea fizică multilaterală. Consider că această acțiune, recomandată de federația de fotbal, și-a atins pe deplin scopul. S-au practicat o complexitate de exerciții și au fost folosite o serie de mijloace (indicate de colegiul central al antrenorilor), care ne-au ajutat să ne desăvîrșim pregătirea fizică multilaterală.

Din ce în ce mai mult antrenorii și jucătorii s-au convins că folosirea exclusivă a practicării exercițiilor specifice fotbalului nu asigură o bună pregătire fizică. Este adevărat că această activitate exclusivă dă o creștere temporară, a pregătirii fizice, dar mai tîrziu creșterea devine lentă și — din această cauză — rezultatele nu sînt satisfăcătoare. În acest fel se dezvoltă unilateralitatea. Sînt jucători care au mișcări rigide (Dinulescu, Cacoveanu, Dridea), nu au viteza necesară (Mateianu, Macri, Varga — Steaua) sau nu au rezistență (R. Lazăr, Varga, Gane).

De-a lungul campionatului, unele calități își pierd din valoarea lor dacă nu se lucrează permanent pentru menținerea pregătirii fizice. Aceasta este de fapt una dintre cauzele instabilității formei jucătorilor de la o etapă la alta sau chiar a întregii echipe, așa cum din păcate se observă în jocul unora dintre ele. Desigur că în perioada competițională ponderea nu mai cade pe pregătirea fizică, ci se va căuta menținerea ei la un grad cît mai ridicat prin exerciții noi și atractive. Pentru acei jucători care, din diferite motive nu au atins un grad ridicat al pregătirii fizice, este absolut necesar ca pe bază de individualizare să se ajungă la dobîndirea unei pregătiri fizice multilaterale corespunzătoare necesităților și eforturilor cerute de jocuri.

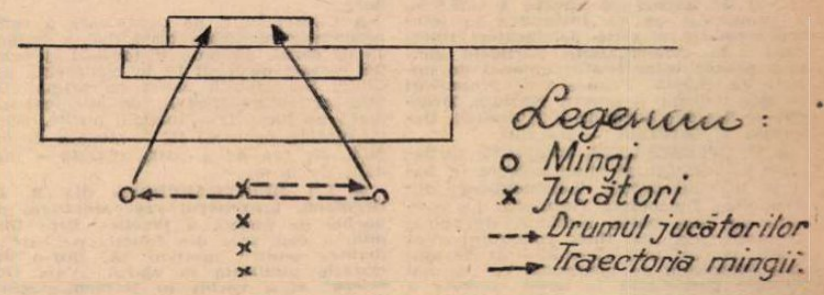
Jucătorul trebuie să fie convins că baza activității sportive, ridicarea măiestriei sportive, o constituie interesul pentru pregătirea fizică multilaterală. Nu este suficient să ne mulțumim numai cu ceea ce exersăm în cadrul antrenamentelor comune. Ridicarea măiestriei sportive individuale trebuie să fie o preocupare permanentă pentru jucători.

În continuare, am să dau cîteva exemple de exerciții care nu-mi lipsesc din programul meu săptămînal și pe care le consider că sînt utile și celorlalți fotbaliști:

1. **Exerciții pentru menținerea și dezvoltarea mobilității articulare, de întindere a musculaturii, de mărire a elasticității și rezistenței musculare:** fandări — genuflexiuni, legănări (inele), balansări (membrele inferioare și superioare), exerciții de aplecări, de îndoiri, de răsuciri, de rostogoliri (diverse variante). Se pune accent pe dezvoltarea mobilității articulare coxofemurale și articulației genunchiului.

2. **Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de reacție și totodată a rezistenței specifice.** Pe lîngă celelalte exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție folosite în antrenamentele comune, acest exercițiu pe care îl redau, îl folosim în cadrul antrenamentului individualizat împreună cu cei-lalți colegi din apărarea imediată. Iată exercițiul (vezi schița): la o distanță de circa 20 m de poartă jucătorii se așază în șir. În stînga și în dreapta șirului de jucători, la o distanță de 3—5 m, se află cîte o minge. La comanda antrenorului, jucătorul se deplasează spre dreapta și lovește mingea cu piciorul, trimițînd-o cît mai precis spre poartă. Apoi se deplasează cu maximum de viteză către mingea cealaltă pe care o aruncă cu mîna spre poartă căutînd să marcheze. Fiecare se poate face din diferite poziții (stînd, șezînd, din întoarcere, culcat etc.). Exercițiul poate fi efectuat sub formă de concurs.

3. **Exercițiu pentru îmbunătățirea detentei:** stînd pe un picior, celălalt în sprijin pe bancă sau scaun, ridică cu piciorul de pe sol o greutate (halteră, minge medicinală sau extensor). Numărul ridicărilor și genuflexiunilor variază în funcție de greutatea folosită și de gradul de pregătire al jucătorului. Se recomandă după fiecare exercițiu o relaxare a grupelor musculare ce iau parte la efort. Se impune ca ridicarea să se facă cît mai rapid.



Pregătirea individuală în scopul înlăturării unor deficiențe în pregătirea fizică, ținerea la zi cu strictețe a jurnalului de autocontrol, îmbinate cu o viață sportivă normală sînt mijloace care contribuie la desăvîrșirea pregătirii fizice multilaterale, factor fără de care nu se pot obține performanțe înalte.

ION MOTROC
asistent I.C.F., jucător al echipei de fotbal Rapid București